



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

ORIENTALSK FISKESUPPE

INGREDIENSER:

4 personer

500 g torskefilet
1 bundt forårsløg
2 peberfrugter
1 tsk. fintrevet ingefær
1 liter bouillon
1 dåse kokosmælk light

Tilbehør:

Groft brød



SÅDAN GØR DU:

Skær torskefileterne i store tern.

Snit forårsløg i små stykker.

Skær peberfrugterne i strimler.

Kom forårsløg, peberfrugt, ingefær og bouillon i en gryde, og kog suppen i 5 min.

Tilsæt kokosmælk, og læg forsigtigt torskefileterne i suppen. Læg låg på gryden, og lad suppen simre ved svag varme i ca. 3 min.

Smag suppen til med salt og peber, og servér med brød.

Tip: Suppen kan tilsættes 1 fed presset hvidløg og 1 finhakket rød chili.

Opskriften er udviklet af **2 gange om ugen**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk